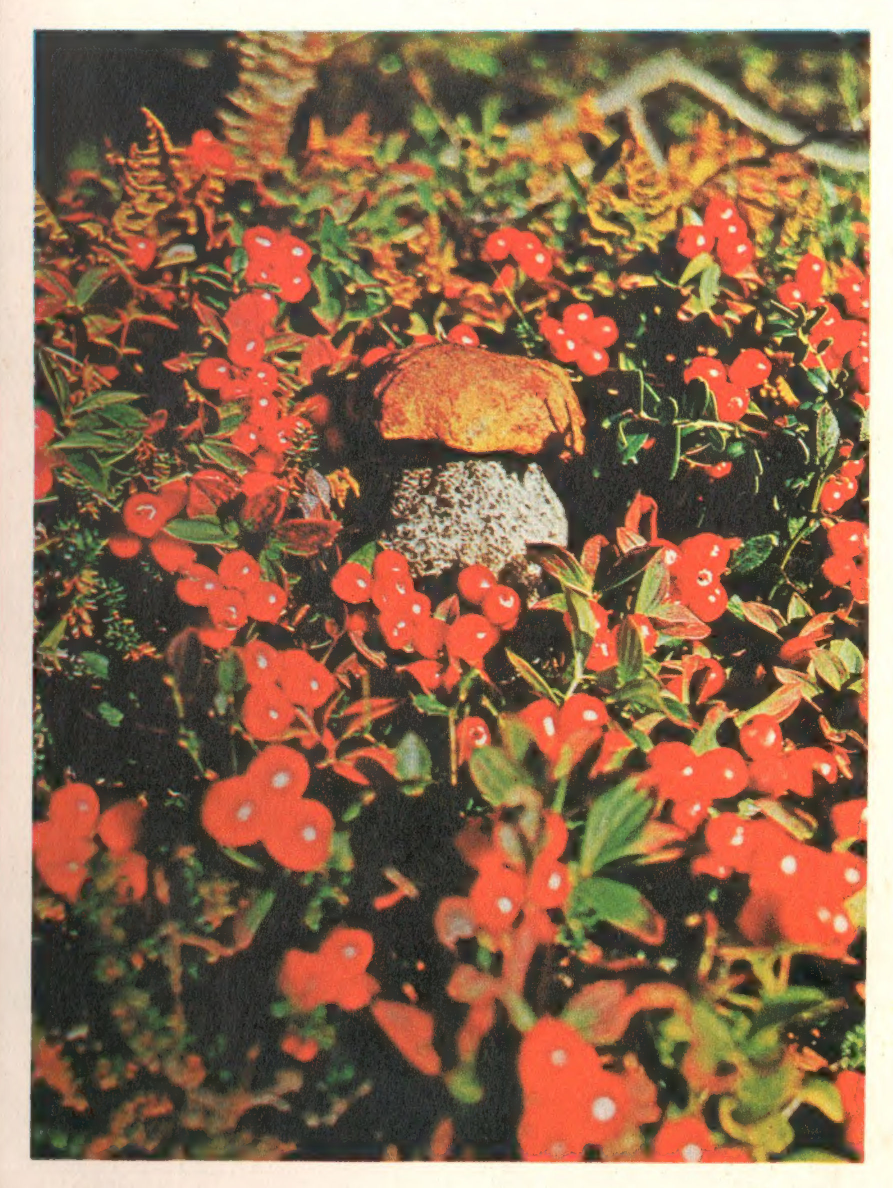


ДАРЫ ЛЕСА

ДАРЫ ЛЕСА

ДАРЫ ЛЕСА
НА НАШЕМ СТОЛЕ

г. Мурманск

В лес по грибы и ягоды

Сказочно богата кладовая леса. Дикорастущие плоды, и прежде всего ягоды, — ценный пищевой продукт, средство от многих болезней, приготовленное самой природой.

Скромна на вид черника, но какова на вкус!

Пускай чернит губы и зубы, это здоровья прибавляет. Нежную чернику собирают только спелой, в сухую погоду и в жесткую тару.

Под занавес, когда на деревьях появляются первые желтые листочки, лес одаривает нас брусникой. Ягоду едят свежей, моченой, в киселях и варенье и как приправу.

Бруснику и клюкву можно собирать не только осенью, но и весной, из-под снега. Осенние ягоды полезнее и лучше сохраняются, перезимовавшие — вкуснее и слаще, однако витаминов в них почти не остается, да и хранятся они плохо.

Август — время сбора голубики. При сборе надо следить за сохранностью сизого налета на ягодах. Без него ягоды замокают, хранятся хуже. Цвет ягод должен быть темно-синим.

Морошку собирают дозревающей или спелой, но не перезревшей и без чашелистиков.

Почти все северные ягоды рекомендуется перебирать сразу же после возвращения из леса.

ГРИБЫ

Бутерброд с вареными грибами

300 г хлеба, 300 г грибов, 1/4 банки майонеза.

Грибы почистить, помыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, мелко нарезать и смешать с майонезом. Полученной смесью намазать ломтики хлеба.

Грибное масло

1 стакан мелко нарезанных отваренных грибов, 1 некрупная луковица, 1 ломтик пшеничного хлеба, чайная ложка растительного масла и столовая ложка сливочного, 2 ст. ложки сметаны, соль, сахар и уксус по вкусу.

Грибы жарят с луком на растительном масле и охлаждают. Затем добавляют мякиш хлеба, намоченный в молоке, дважды пропускают через мясорубку и смешивают со сметаной и сливочным маслом, солят, приправляют сахаром, уксусом.
Используют для приготовления бутербродов.

Грибной соус

300 г ошпаренных грибов, 2 луковицы, стакан мясного бульона или воды, 1/2 стакана сметаны, 1 ст. ложка муки, жир.

Ошпаренные грибы потушить с жиром, добавить мелко нарезанный лук, муку, бульон, заправить и дать вскипеть со сметаной. Подавать к мясным грибам и картофелю.

Соус грибной с огурцами и помидорами

300 г вареных грибов, 80 г репчатого лука, 100 г помидоров, 70 г соленых огурцов, стакан сметаны, яйцо, по столовой ложке измельченной зелени петрушки и укропа, соль, сахар, перец.

Грибы мелко нарезать, добавить нашинкованный лук, нарезанные помидоры, огурцы, измельченное сваренное вкрутую яйцо. Все продукты уложить в салатник, залить сметаной, в которую предварительно добавить соль, сахар, перец. Слегка перемешать и посыпать зеленью.

Соус грибной холодный

300 г вареных грибов, 80 г репчатого лука, 90 г яблок, 1 1/2 стакана

сметаны, по 1 ст. ложке измельченной зелени петрушки и укропа, соль, сахар, горчица, уксус.

Очищенный лук и яблоки, вареные грибы нашинковать и смешать со сметаной, добавить соль, сахар, горчицу, уксус. Посыпать измельченной зеленью укропа и петрушки.

Соус грибной с хреном

300 г вареных грибов, 4 ст. ложки тертого хрена, стакан сметаны, яйцо, ст. ложка лимонного сока, по ст. ложке зелени петрушки и укропа, соль, сахар, горчица.

Грибы нашинковать и смешать с хреном и сметаной, в которую предварительно добавить лимонный сок, сахар, соль, горчицу. Посыпать зеленью и украсить ломтиками вареного яйца.

Салат из картофеля с грибами

600 г картофеля, 300 г грибов, 50 г помидоров, 50 г салата, 100 г репчатого лука, столовая ложка измельченной зелени укропа, растительное масло, горчица, соль, сахар, перец.

Очищенный вареный картофель, вареные грибы нарезать ломтиками, смешать с измельченным луком, зеленью, заправить растительным маслом, горчицей, сахаром, солью, перцем и выложить горкой в салатник. Украсить листьями зеленого салата, кружками помидоров.

Салат из грибов с рисом

150 г риса, 300 г маринованных грибов, 2 крутых яйца, 300 г репчатого лука, 1/2 ст. сметаны, 1/2 банки майонеза, 2 ст. ложки измельченной зелени укропа и петрушки, соль.

Из риса сварить рассыпчатую кашу, охладить и добавить грибы и яйца, нарезанные кубиками, лук, нарезанный тонкими кольцами, зелень укропа и петрушки, залить все майонезом и сметаной, посолить, перемешать, украсить зеленью.

Салат из грибов с картофелем и сельдью

300 г маринованных грибов, 300 г отварного картофеля, 120 г соленых огурцов, 2 крутых яйца, 200 г сельди, 100 г яблок, 200 г помидоров, 80 г репчатого лука, зелень укропа и петрушки, столовая ложка горчицы, 1/2 ст. сметаны, соль, сахар.

Сельдь предварительно вымочить, разделать на филе и нарезать тонкими полосками. Добавить грибы, картофель, огурцы, яйца, яблоки, помидоры, лук, нарезанные кубиками, измельченную зелень петрушки. Все перемешать, залить сметаной, заправленной горчицей, солью, сахаром. Украсить зеленью, ломтиками огурца и помидора.

Грибы с луком

Маринованные или соленые грибы перебрать и нарезать на ломтики. Заправить растительным маслом или сметаной, положить в салатник и посыпать мелко нарезанным зеленым или репчатым луком.

Соус луковый с грибами

Используется для запекания овощей, рыбы, мяса.
Красный соус 800 г, маргарин сливочный 45 г, масло сливочное 30 г, лук репчатый 300 г, грибы 150 г, белое вино 100 г, лавровый лист, перец горошком.

Лук мелко нашинковать и слегка спассеровать на маргарине так, чтобы цвет лука не изменился. В пассерованный лук влить уксус, положить перец, лавровый лист и кипятить 8—10 минут. После этого влить красный основной соус, добавить сахар, соль и варить 10—15 минут. Заправить соус сливочным маслом.

Икра из сушеных грибов с чесноком

50 г сушеных грибов, 2 луковицы, 2 дольки чеснока, 1 стакан смеси воды и молока, 2 ст. ложки растительного масла, сок 1 лимона, соль, перец и зелень по вкусу.

Грибы замачивают в молочно-водной смеси (1:1), а затем отваривают, остужают, крошат, поджаривают на масле и, добавив мелко нарезанный лук, тушат 8—10 минут. Массу охлаждают, толкут, а затем посыпают тертым чесноком, солят, перчат, заправляют лимонным соком или раствором лимонной кислоты, перемешивают и подают, посыпав зеленым луком или пряной зеленью.

Икра из сушеных грибов с морской капустой и солеными огурцами

50 г сушеных грибов, 300 г морской капусты, 5—6 соленых огурцов, 4 луковицы, 8 ст. ложек растительного масла, 4 ст. ложки уксуса, соль, перец по вкусу.

Отваренные и охлажденные грибы рубят вместе с отваренной

капустой и огурцами, а затем жарят на масле с мелко нарезанным луком. После обжаривания икру солят, заправляют перцем, уксусом и тщательно перемешивают.

Икра из свежих грибов

300—400 г свежих грибов, 2—3 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, полчайной ложки сахара, соль, уксус и зелень по вкусу.

Отваренные грибы слегка отжимают, охлаждают и измельчают, затем добавляют мелко нарезанный лук, масло, уксус с растворенным в нем сахаром. После перемешивания икру посыпают зеленью петрушки.

Икра из свежих грибов со сметаной

500 г свежих грибов, луковица, 2 ст. ложки сметаны, 3—4 ст. ложки растительного масла, 100 г зеленого лука, соль по вкусу.

Нарезанные грибы тушат почти до готовности, затем добавляют пассерованный репчатый лук, масло, сметану и тушат еще 10—15 мин. Смесь охлаждают и пропускают через мясорубку. Перед подачей на стол икру смешивают с мелко нарезанным зеленым луком.

Икра из свежих грибов с помидорами

500 г свежих грибов, луковица, 2 помидора, 3 ст. ложки растительного масла, соль, перец по вкусу.

Грибы варят 20 минут, затем откидывают на дуршлаг, промывают проточной водой, охлаждают, измельчают и жарят 30 мин на масле. Отдельно поджаривают лук и нарезанные тонкими кольцами помидоры. Все перемешивают, заправляют солью и перцем.

Грибной борщ

2 л воды, 50 г сушеных грибов, 200 г свеклы, 200 г капусты, 100 г различных вкусовых кореньев, ст. ложка томата-пюре, соль, сахар, лимонная кислота, сметана, жир, зелень.

Грибы промыть, замочить в воде на несколько часов, затем сварить. В отдельную кастрюлю положить натертую стружками свеклу, жир, томат-пюре, залить небольшим количеством жидкости и тушить под крышкой, по мере необходимости доливая воду и следя за тем, чтобы не пригорела. В грибной бульон опустить нарезанную соломкой капусту, добавить натертые стружкой и обжаренные морковь и лук и варить до мягкости овощей,

добавить свеклу. Заправить по вкусу солью и кислотой. Отдельно к борщу подать сметану и мелко нарезанную зелень.

Щи с грибами

2 л воды, 400 г свежей или копченой свинины, 4 ст. ложки сушеных грибов, 500 г квашеной капусты, луковица, ст. ложка масла, ст. ложка муки, ст. ложка сметаны, ст. ложка мелко нарезанной зелени.

Промытое мясо нарезать порционными кусками. Грибы промыть и варить вместе с мясом. В отдельную кастрюлю положить капусту, добавить масло, пассерованный лук и тушить. Когда капуста станет мягкой, добавить в нее муку. Капусту положить в суп, когда мясо и грибы будут готовы. При подаче положить в щи сметану, посыпать зеленью.

Суп грибной холодный

1,5 л воды, 100 г сушеных грибов, 200 г жареного мяса, 1 сваренное вкрутую яйцо, 100 г сметаны, 200 г свежих огурцов, зеленый лук, укроп, перец, соль.

Сушеные грибы промыть, замочить в холодной воде, затем сварить в той же воде, отвар слить, грибы нарезать соломкой. Отвар охладить. Мясные продукты, огурцы и яйцо нарезать кубиками. Лук растереть с солью до выделения сока. Все приготовленные продукты смешать, полить охлажденным грибным бульоном, добавить сметану, посолить по вкусу, добавить сахар. При подаче посыпать мелко нарезанным укропом.

Грибы по-русски

Свежие грибы 160 г, лук 15 г, картофель 70 г, мука, сливочное масло, сметана, сыр, зелень.

Готовят сметанный соус. Очищают картофель, нарезают кубиками и обжаривают. Нарезают лук и обжаривают. Отваривают грибы, нарезают и соединяют с картофелем и луком. Добавляют сметанный соус, посыпают тертым сыром и запекают. При подаче посыпают рубленой зеленью.

Тушеные грибы с картофелем

Свежие грибы 500 г, картофель 10—12 штук, луковица, 2—3 ст. ложки сметаны, помидоры 1—2 шт., соль, перец, зелень.

Очищенные и вымытые грибы нарезают ломтиками, обжаривают в жире и тушат, добавив репчатый лук, сметану и приправы. Картофель нарезают ломтиками и отваривают в небольшом количестве воды. Затем, слив воду, сверху картофеля кладут подготовленные грибы и ставят в духовку на 10—15 минут, чтобы картофель пропитался грибным соусом. Подают блюдо горячим, украсив зеленью и ломтиками красных помидор.

Грибы с сосисками

400 г грибов, 400 г сосисок, 2 луковицы, 6 картофелин, жир, молотый перец, чеснок, соль.

В кастрюле разогреть жир, обжарить мелко нарезанный лук, добавить промытые, крупно нарезанные грибы, влить бульон или воду и тушить под крышкой 10 мин. Добавить нарезанные кружками сосиски, нарезанный кубиками картофель, немного чеснока, соль и продолжать тушение до полной готовности. При подаче можно добавить сметану. Подавать без гарнира.

Кабачки с грибами

1 кг кабачков, 300 г грибов, 2 луковицы, 2 помидора, растительное масло, 2 ст. ложки муки, 4 ст. ложки сметаны, соль.

Кабачки очистить, нарезать кружками толщиной примерно 0,5 см, панировать в муке и на разогретом жире жарить с обеих сторон до золотистого цвета. Промытые грибы мелко нарезать, а грибы, которые нельзя употреблять без предварительной тепловой обработки, сначала проварить, затем измельчить. В сковороде с разогретым жиром пассеровать лук, пожарить грибы, долить немного бульона, добавить сметану, нарезанные помидоры без кожицы, соль, проварить смесь. Залить ею кабачки, прогреть все вместе и подавать с отварным картофелем.

Голубцы с грибами

Свежая белокочанная капуста, свежие грибы, репчатый лук, растительное масло, сметанный с томатом соус.

Делают фарш. Свежие грибы жарят на растительном масле с репчатым луком. На сваренные до полуготовности листья белокочанной капусты кладут подготовленный фарш и заворачивают в виде конвертов. Затем голубцы укладывают на противень, заливают сметанным с томатом соусом и тушат до готовности. Готовые голубцы подают со сметаной.

Макароны, запеченные с грибами

Отварные макароны 250 г, грибы 500 г, репчатый лук 1 шт., яйцо 3 шт., стакан молока, соль.

В разогретом жире тушат нарезанный кубиками репчатый лук и подготовленные (нарезанные и отваренные) грибы. В глубокой сковороде разогревают жир, кладут на дно половину отваренных макарон, на них — слой грибов, затем оставшиеся макароны, заливают молоком, смешанным со взбитым яйцом и солью, и запекают в духовом шкафу.

Клецки из картофеля с грибами

1 кг картофеля, 500 г грибов, 0,5 ст. молока, соль, лук, ст. ложка масла, 2 ст. ложки тертого сыра, 100 г шпика, 1 ст. ложка нарезанного зеленого лука, 2 ст. ложки сметаны.

Крупный очищенный картофель натереть на терке, отжать лишнюю жидкость, массу залить кипящим молоком. Грибы промыть, обсушить, мелко порезать и тушить с жиром. Смешать грибы с картофельной массой, добавить соль, жареный лук и с помощью двух ложек формировать клецки и опускать в кипящую слегка подсоленную воду. Варить до тех пор, пока не всплывут. Клецки вынуть из воды шумовкой, посыпать тертым сыром и полить соусом, приготовленным из жареного шпика и сметаны. К клецкам подать соленые огурцы.

Рис с грибами и горошком

400 г риса, луковица, 2 ст. ложки жира, 1 л воды, соль, 300 г грибов, банка зеленого горошка, 2 ст. ложки масла.

Мелко нарезанный лук обжарить в жире, добавить рис и, помешивая, прогреть, затем добавить горячую воду, посолить. На слабом огне варить рис. Когда рис станет мягким, добавить грибы, жаренные на масле. Массу выложить в смазанную маслом форму, поставить в разогретую духовку на 10 мин, затем выложить на середину блюда и по краям положить разогретый зеленый горошек. Подавать с томатным соусом.

Грибы в сметане с молодым картофелем

Грибы 100 г, сметана, масло сливочное, молодой картофель 100 г, укроп, соль.

Обработанные свежие грибы нарезать дольками, поджарить на сковороде с маслом, добавить поджаренный репчатый лук, сметанный соус и тушить. Сварить молодой картофель. При подаче

грибы положить на середину блюда, а по краям уложить отварной картофель и посыпать его мелко нарезанным укропом.

Пирожки картофельные с грибами

Картофель 400 г, грибы 150 г, репчатый лук 100 г, масло, яйцо, соль, молоко 150 г.

Очищенный картофель сварить, подсушить и протереть горячим. В картофельную массу добавить масло, соль, хорошо прогреть, перемешать, постепенно добавляя небольшими частями горячее молоко. Фарш приготовить из грибов с поджаренным луком. Разделать пирожки, уложить их на лист, смазать яйцом и запечь в духовке.

Яичница с грибами

Яйца 3 шт., грибы 100 г, масло сливочное.

Свежие грибы почистить, нарезать тонкими ломтиками и поджарить со сливочным маслом. После этого на грибы вылить яйца и жарить до готовности.

Грибы, жаренные в тесте

Для теста: стакан пшеничной муки, 2—3 яйца, стакан молока, растительное масло, 2 ст. ложки тертого сыра, соль, свежие грибы 500 г, зелень петрушки.

Делают тесто. Взбивают яйца, соединяют с молоком, растительным маслом, тертым сыром, солят и смешивают с пшеничной мукой до получения однородного теста. Подготовленные шляпки грибов обмакивают в тесто и обжаривают в растительном масле. Подают с салатом из свежих овощей и сметаной.

Грибные котлеты

Свежие грибы 200 г, 1/2 стакана риса, репчатый лук 2 шт., яйцо, стакан панировочных сухарей, соль, перец, раст. масло.

Грибы отваривают в подсоленной воде, откидывают на дуршлаг, смешивают с отваренным рисом, добавляют обжаренный мелко нарезанный лук. Все пропускают через мясорубку, добавляют яйцо или немного бульона, солят, перчат и тщательно перемешивают. Делают котлеты, панируют их в сухарях и жарят. Подают с салатом из свежих овощей и сметаной.

Кулебяка с грибами

Кислое тесто раскатать полоской шириной 18—20 см и толщиной 1 см. На середину во всю длину теста уложить фарш. Края теста соединить над фаршем и защипать. Кулебяку поместить на лист, смазать яйцом и выпечь. Фарш приготовить из соленых грибов и лука.

Вареники с грибами и картофелем

Мука, вода, яйца, картофель, лук репчатый, грибы свежие или сушеные, масло, перец.

Пресное тесто раскатать в пласт толщиной 1,5 мм. Фарш разложить в виде шариков, закрыть его тестом и вырезать выемкой. Сварить в подсоленной воде. Подать с маслом и пассерованным луком. Для фарша вареный протертый картофель смешать с пассерованным репчатым луком, перцем и вареными рублеными грибами.

Блинчики с грибами

Блинчики готовые, грибы свежие 100 г, лук репчатый, яйцо, масло, сметана, зелень.

Испечь тонкие блины из пресного теста. Для приготовления фарша свежие грибы мелко изрубить и поджарить с маслом. Репчатый лук нарезать и поджарить отдельно. Соединить грибы и лук, добавить горячий молочный соус и сырой яичный желток. Все перемешать, добавить перец и соль по вкусу. На поджаренный блин положить фарш и завернуть его. Смочить поверхность яичным белком, обвалять в сухарях и поджарить с обеих сторон. Подать на подогретой тарелке, украсить зеленью петрушки. В соуснике подать сметану.

БРУСНИКА

Брусничный сок

1 кг брусники, 2 л воды.

Отобранные и промытые в холодной воде ягоды залить охлажденной кипяченой водой и оставить на 10—12 дней, после чего сок можно считать готовым. Сок слить, а ягоды использовать для приготовления киселей и компотов.

Брусничный сок с сахаром и специями

5 кг ягод брусники, 1 кг сахарного песка, 10 л воды, 1 чайная ложка молотой гвоздики.

Подготовленные ягоды залить кипяченой водой, добавить сахарный песок, гвоздику и оставить на 10 дней, после чего сок можно считать готовым.

Напиток брусничный с медом

150 г ягод брусники, 150 г меда, 1 л воды.

Промытые ягоды размять деревянным пестиком и отжать сок. Мезгу залить горячей водой и кипятить 5 мин. Отвар отделить, довести до кипения с медом, охладить и смешать с отжатым ранее соком. Выдержать 1—2 дня.

Освежающий брусничный напиток

1 л воды, 1,5 ст. ягод брусники, 4 ст. ложки сахарного песка, 1 г лимонной кислоты.

Подготовленную бруснику засыпать сахарным песком и оставить на 2—3 часа. Образовавшийся сироп слить и поместить в прохладное место. Выжимки залить водой и кипятить 5—7 минут, снять с огня, процедить, в отвар добавить лимонную кислоту и полученный ранее сироп. Подать охлажденным.

Флип "Энтузиаст"

0,5 стакана брусничного сока, 250 г мороженого, 5 яичных желтков, 2 ст. холодного пастеризованного молока.

Яичные желтки, мороженое, брусничный сок и холодное молоко взбить с помощью миксера в течение 1 мин. Сразу же разлить в бокалы.

Коктейль брусничный

1 стакан брусничного сока, 100 г сливочного мороженого, 1,5 стакана холодного молока, 0,5 стакана взбитых сливок.

Все компоненты, кроме сливок, хорошо взбить, разлить в бокалы и сверху положить по столовой ложке взбитых сливок.

Кисель брусничный

120 г ягод брусники, 140 г сахарного песка, 45 г картофельного крахмала, 2 г лимонной кислоты.

Из подготовленных ягод отжать сок и поставить отдельно. Выжимки залить из расчета 5 стаканов воды на 1 стакан мезги и кипятить 5—10 минут. В отжатый и охлажденный отвар добавить крахмал, постоянно помешивая, довести до кипения, снять с огня, добавить отжатый ранее сок, перемешать.

Брусника моченая

1 кг брусники, 1 л воды, 1 ст. ложка сахарного песка, соль, корица, гвоздика.

Сварить сироп из воды, сахарного песка, соли, корицы и гвоздики. Охладить сироп и залить им подготовленную бруснику. Подавать в качестве приправы к мясным, крупяным, овощным блюдам, а также на десерт.

Варенье из брусники

1 кг брусники, 1,5 кг сахарного песка, 1 стакан воды.

Промытые ягоды залить кипятком на 2 мин. Воду слить через сито, ягоды засыпать в приготовленный горячий сахарный сироп и варить варенье до готовности.

Варенье из брусники с яблоками

500 г ягод брусники, 500 г яблок, 1,5 кг сахарного песка, 1 стакан воды.

Бруснику перебрать и промыть. Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать дольками и вместе с ягодами поместить в горячий сироп. Довести до кипения, а затем варить на небольшом огне до готовности.

Варенье из брусники с корицей и гвоздикой

1 кг ягод брусники, 1,5 кг сахарного песка, 1 стакан воды, чайная ложка корицы в порошке, 4 бутона гвоздики.

Промытую и ошпаренную кипятком бруснику высыпать в таз для варки варенья, засыпать сахарным песком, добавить воду, корицу и гвоздику. Довести до кипения, а затем варить на очень слабом огне до готовности.

Повидло из брусники и черники

По 1 кг ягод брусники и черники, 1 кг сахарного песка, 2 ст. воды.

Промытые и отобранные ягоды раздавить пестиком,

добавить сахарный песок и воду и уваривать до готовности.

Брусника, протертая с сахаром

1 кг ягод брусники, 1 кг сахарного песка.

Перебранные и промытые ягоды бланшировать в кипящей воде в течение 10 мин. Откинуть на дуршлаг, протереть через сито, смешать с сахарным песком, подогреть до 95 °С и расфасовать в стерилизованные банки. После этого пастеризовать в кипящей воде 20—30 мин., плотно закрыть крышками и поставить на хранение в прохладное место.

Яблоки печеные с брусникой

Яблоки 200 г, сахарный песок 50 г, брусника 50 г, сахарная пудра.

У яблок удаляют сердцевину и заполняют выемку брусникой и сахарным песком. Затем запекают в духовке. Подают, посыпав сахарной пудрой.

Брусничный пудинг

6 яиц, 100 г сахара, 100 г масла, 0,5 чайной ложки корицы, 300 г молотых сухарей, 400 г брусники, 1 ст. ложка масла.

Отделить яичные желтки от белков. Масло растереть с сахаром и яичными желтками, добавить корицу, затем измельченные сухари или печенье, бруснику и ввести хорошо взбитые с сахаром белки. В смазанную жиром и посыпанную сухарями форму положить массу и запечь в духовке в течение 30 мин. Подавать горячим и холодным с молоком.

МОРОШКА

Морошка с сахаром

240 г морошки, 80 г сахарного песка.

Ягоды засыпать сахарным песком, выдержать 2 ч, охладить и подать на десерт или к вину.

Компот из морошки

250 г морошки, 100 г сахарного песка, 0,5 г лимонной кислоты, 1 л воды.

Подготовленные ягоды разложить в стаканы, залить горячим сахарным сиропом и дать настояться в течение 40—50 мин.

Кисель из морошки

100 г морошки, 100 г сахара, 45 г картофельного крахмала, 1 л воды.

Ягоды растолочь, залить горячей водой, довести до кипения, подержать на слабом огне 10 мин, процедить через сито. В полученный отвар добавить разведенный в воде крахмал, сахар и довести до кипения. Охладить и разлить в стаканы.

Сок морошки

Промытые ягоды морошки ошпарить кипятком, протереть через сито, добавить сахар из расчета 500 г сахара на 1 л сока. Для длительного хранения сок необходимо пастеризовать.

Варенье из морошки

1 кг морошки, 1,2 кг сахара.

Подготовленные ягоды залить горячим 70%-ным сиропом, оставить на 3 часа, после чего варить до готовности.

Морошка со сливками

Перебранные и промытые ягоды залить сливками из расчета 3 ст. ложки морошки на 1 стакан сливок, добавить сахарный песок по вкусу.

Джем из морошки

Подготовленные ягоды протереть через сито, смешать с сахарным песком и поставить варить до нужной густоты.

Пастила из морошки

1 кг морошки, 600 г сахарного песка, 50 г сахарной пудры.

Протертую через сито морошку смешать с сахарным песком, довести до кипения, разложить на деревянные лотки слоем 1—1,5 см, дать подсохнуть, пересыпать сахарной пудрой и поставить на хранение в стеклянных банках.

ЧЕРНИКА

Черника с молоком

0,5 стакана черники, 1 стакан молока, 10 г сахарного песка.

В холодное молоко добавить сахарный песок и ягоды, перемешать и подать в стакане.

Кисель из черники

100 г черники, 100 г сахарного песка, 40 г крахмала, 4 стакина воды.

Вымытые ягоды черники размять, отжать сок. Выжимки прокипятить, отвар процедить, добавить в него сахарный песок. Во время кипения отвара добавить в него, размешивая, разведенный крахмал, довести до кипения и снять с огня. Влить в готовый кисель отжатый сок. Подать в охлажденном виде.

Компот из черники

3 стакана свежей черники, 100 г сахарного песка, 3 стакана воды.

Сахарный песок растворить в воде, довести до кипения, опустить ягоды и снова прокипятить. Подавать охлажденным.

Воздушный черничный пирог с рисом

500 г черники, 4 чашки молока, 2 чашки риса, 2 яйца, 50 г сливочного масла, 100 г сахарного песка, соль, 2 ст. ложки рубленого миндаля, 50 г изюма, 30 г сливочного маргарина.

Молоко вскипятить, всыпать в него подготовленный рис и разварить. Хорошенько растереть желтки с сахарным песком, сливочным маргарином и щепоткой соли. Осторожно смешать с рисом. Добавить миндаль, изюм, чернику, слегка проваренную с сахарным песком. В конце приготовления прибавить отдельно взбитые белки.

Форму смазать сливочным маргарином, выложить в нее подготовленную массу, разложить на поверхности кусочки сливочного масла и запечь в духовке.

Черничный морс

1 стакан черники, 0,5 стакана сахарного песка, 1 л воды.

Чернику перебрать, вымыть, размять и отжать сок. Полученный сок перелить в стеклянную банку, поставить в прохладное место.

Выжимки залить горячей водой, прокипятить 10—12 мин и процедить, а отвар смешать с ранее полученным соком и добавить сахарный песок.
Морс подавать в охлажденном виде.

Черничный морс с медом

3 стакана горячего черничного морса (см. рецепт выше), 4 яичных желтка, 4 ст. ложки натурального меда.

Выбить в посуду желтки яиц, добавить мед и, непрерывно помешивая, постепенно влить горячий черничный морс. Подавать напиток в горячем виде.

Напиток "Лесная быль"

4 стакана черники, 1 стакан холодных сливок или 2 стакана холодного молока, 0,5 стакана сахарной пудры.

Чернику перебрать, вымыть и протереть сквозь частое сито или выжать сок в соковыжималке. Полученный сок вылить в посуду, добавить холодные сливки или молоко и сахарную пудру и перемешать. Подавать напиток охлажденным.

Коктейль из черники со сметаной и мороженым

2 стакана черники, 4 чайных ложки сахарной пудры, 1 стакан сметаны, 200 г сливочного мороженого, 50 г изюма (без косточек).

Ягоды вместе с пудрой, сметаной, мороженым и изюмом взбивают в течение 30 с. Напиток разливают в бокалы и сразу же подают на стол.

КЛЮКВА

Клюква в собственном соку

7 кг клюквы, 3 л клюквенного сока.

Отобранные и промытые ягоды, выдержанные 10 мин на сите для удаления воды, уложить в подготовленные стеклянные банки, залить свежеотжатым соком и пастеризовать: полулитровые банки 5—6 мин, трехлитровые — 20 мин. Хранить в прохладном месте.

Клюквенный медок

1 л клюквенного сока, 1 кг меда, 100 г дрожжей, 5 г гвоздики или корицы, 3 л воды.

Вскипятить воду и растворить в ней мед, охладить, добавить дрожжи, клюквенный сок и пряности, перелить в бутыль, закупорить и поставить для брожения на 2 дня. После этого поставить в холодное место на 2—3 недели, разлить в бутылки, укупорить и поставить на хранение в прохладное темное место.

Молочно-клюквенный коктейль

8 ст. ложек клюквенного сиропа, 100 г мороженого, 4 стакана пастеризованного холодного молока.

Все взбить с помощью миксера в течение 1—2 минут. Подать в охлажденных бокалах.

Клюква в сахарной пудре

200 г клюквы, 50 г сахарной пудры.

Клюкву вымыть, немного подсушить в сите, переложить в блюдо, пересыпать сахарной пудрой, перемешать и подать к чаю.

Кисель клюквенный

120 г клюквы, 140 г сахара, 45 г картофельного крахмала, 2 г лимонной кислоты.

Из отобранной и бланшированной клюквы отжать сок. Выжимки залить 3 стаканами воды и кипятить 5 мин, отвар процедить, немного охладить и развести им крахмал. Затем довести до кипения, добавить сахар, снова довести до кипения, помешивая, добавить отжатый ранее сок и разлить в стаканы.

Варенье из клюквы

1 кг клюквы, 1,5 кг сахара, 1—2 ст. воды.

Отобранные и промытые ягоды опустить на 1—2 мин в кипящую воду, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, высыпать в кипящий сироп и варить на слабом огне. Периодически снимая пенку. В конце варки можно добавить ванилин — это сделает варенье более ароматным.

Варенье из клюквы с яблоками

1 кг клюквы, 0,5 кг яблок, 1,3 кг сахара.

Отобранные и промытые ягоды клюквы варить в сахарном сиропе 15—20 минут, добавить дольки очищенных яблок и варить еще 15—20 минут.

Варенье из клюквы с грецкими орехами

1 кг клюквы, 200 г очищенных грецких орехов, 1,5 кг сахара.

Ядра грецких орехов варить в кипящей воде в течение 30 мин, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, соединить орехи с клюквой, залитой сахарным сиропом, и варить до готовности, как обычно.

Клюква в сахарном сиропе

1 кг клюквы, 1 л сахарного сиропа 10%-ного.

Отобранные и промытые ягоды уложить в полулитровые банки по плечики, залить сиропом и пастеризовать 20 минут.

Конфеты из клюквы

1 кг клюквы, 1 стакан сахарной пудры, 2 яичных белка, 0,5 ст. ложки лимонного сока.

Белок растереть с сахарной пудрой до побеления массы, влить в нее сок лимона и мешать до загустения. Крупные ягоды обвалять в полученной массе, сверху посыпать сухой сахарной пудрой, разложить в один ряд на блюдо, смазанное жиром, дать ягодам подсохнуть, после чего сложить в банку для хранения.

ГОЛУБИКА

Кисель из голубики

160 г ягод голубики, 140 г сахарного песка, 45 г картофельного крахмала, 2 г лимонной кислоты, 1 л воды.

Промытые ягоды протереть через сито, сок отжать. Мезгу залить водой (1:5), довести до кипения, проварить на слабом огне 10 мин, процедить отвар через сито. В полученный отвар добавить сахарный песок и довести до кипения. Крахмал развести охлажденным отваром и при помешивании влить в горячий отвар. Снова довести до кипения, добавить отжатый ранее сок. Подавать горячим или холодным.

Желе из голубики

300 г сока ягод голубики, 30 г желатина, 140 г сахарного песка, 1 л воды.

В горячем сахарном сиропе растворить набухший в воде желатин, довести до кипения, добавить сок голубики, процедить, разлить в формы и охладить.

Варенье из голубики

1 кг ягод голубики, 1,2 кг сахара, 1,5 стакана воды.

Перебранные и промытые ягоды залить 70%-ным сахарным сиропом, выдержать в нем 3—4 ч, после чего варить до готовности.

Голубика протертая с сахаром

2 кг ягод голубики, 1 кг сахарного песка.

Перебранные и промытые ягоды раздавить деревянным пестиком, всыпать сахарный песок, тщательно перемешать, нагреть до 70 °С, расфасовать в банки и пастеризовать в кипящей воде в течение 20 мин. Хранить и использовать как варенье.

Пастила из голубики

1 кг ягод голубики, 600 г сахарного песка, 1 ст. воды.

Промытые ягоды залить водой и варить 10—20 мин, затем протереть через сито, смешать с сахаром, хорошо взбить, уварить до нужной густоты и высушить на лотках.

Голубика натуральная консервированная

1 кг ягод голубики, 3 стакана воды.

Промытые и просушенные ягоды засыпать в банки, залить кипяченой водой и пастеризовать в кипящей воде 15 мин. Хранить в прохладном месте.

Консервированный сок голубики

Промыть ягоды голубики, дать стечь воде, ягоды раздавить деревянным пестиком, отжать сок, профильтровать через сложенную в 3 слоя прокипяченную марлю, нагреть до 75 °С для осаждения взвешенных частиц, охладить, снова профильтровать, довести до кипения, кипятить 3—4 мин, затем разлить в горячие прошпарен-

ные банки, сразу же укупорить, перевернуть вниз крышками и выдержать в таком положении до полного охлаждения.

Голубика свежая с молоком

500 г ягод, 3 ст. ложки сахарного песка, 1,5 л молока, 1 стакан хрустящих кукурузных хлопьев.

Промытые ягоды разложить по тарелкам, залить молоком, добавить сахарный песок и перед подачей на стол посыпать кукурузными хлопьями.

Голубика свежая с творогом

500 г ягод, 1 кг творога, 100 г сахарного песка, 1 стакан сметаны.

Промытые ягоды засыпать сахарным песком, выдержать 1—2 ч, перемешать с творогом, разделить на порции и залить сметаной.

РЯБИНА

Варенье из рябины

1 кг рябины, 1,5 кг сахара, 2 стакана воды.

Отобранные и промытые ягоды рябины залить холодным сахарным сиропом. На следующий день сироп слить, вскипятить его и охладить. Снова залить им ягоды, выдержать до следующего дня и варить варенье до готовности при слабом кипении.

Сок рябиновый

2 кг рябины, 2 л воды.

Промытые ягоды рябины залить водой и варить до размягчения, протереть через сито (можно получить сок на соковарке), сок отжать и пастеризовать в стеклянных банках.

Сок рябиновый с сахаром

550 г свежего рябинового сока, 450 г сахарного сиропа 35%-ного.

В рябиновый сок влить сахарный сироп, довести до кипения и разлить в бутылки для хранения.

Рябиновый чай

300 г сушеных ягод рябины, 50 г сушеных ягод малины, 25 г сушеных листьев смородины.

Все компоненты перемешать и использовать для заварки.

Повидло рябиновое

1 кг рябины, 600 г сахарного песка.

Отобранные и промытые ягоды рябины варить в воде до размягчения, протереть через сито, добавить сахарный песок и варить до нужной густоты.

Наливка из рябины

2 кг ягод рябины, 1 л воды, 500 г сахарного песка.

Ягоды размять, залить водой, всыпать сахарный песок. Через 4—5 дней сок отжать, слить в бутылки, укупорить пробками и оставить в прохладном месте на 30—40 дней, уложенными горизонтально.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

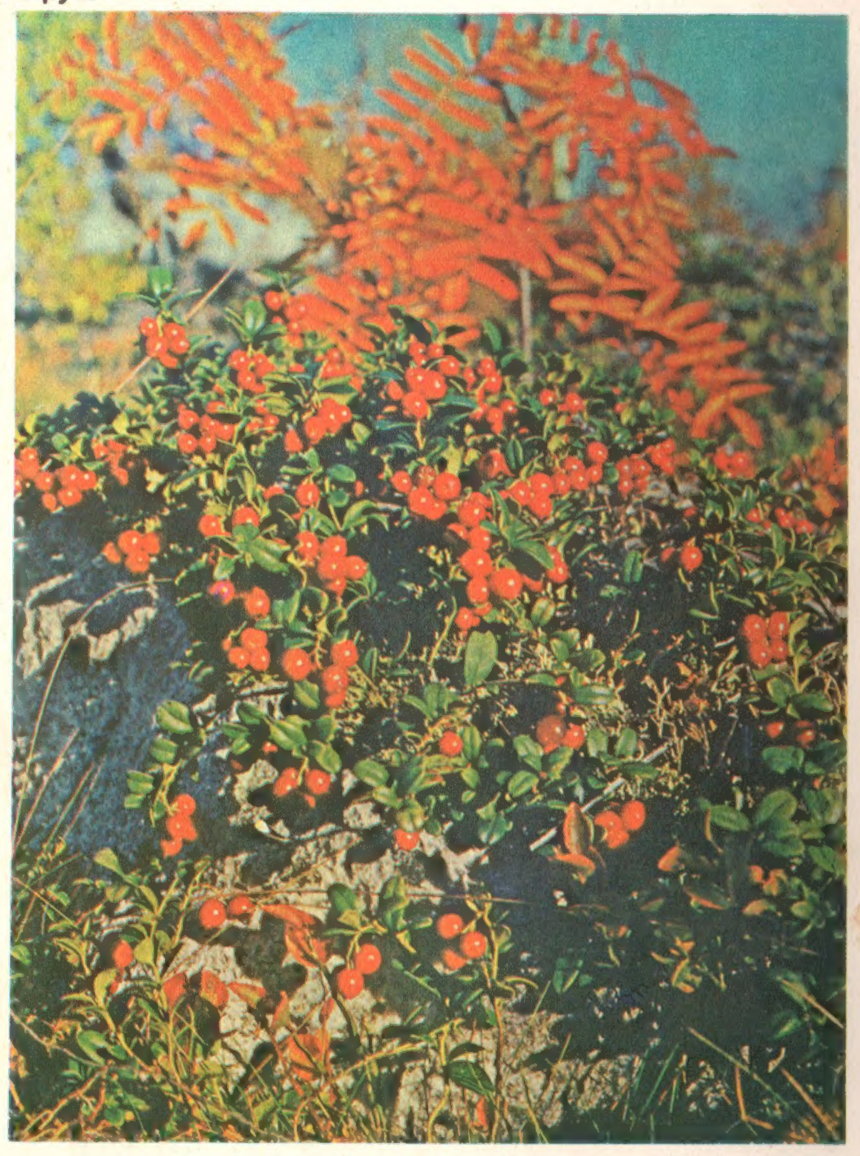
Составитель **М. А. Акимочкина**

Дары леса

Объем 1,5 п. л. Формат 60х84 1/16.
Заказ 3396. Цена **1 руб.**

Типография издательства обкома КПСС
183624, г. Мурманск, ул. Карла Маркса, 18

1 руб.



ДАРЫ ЛЕСА